OLIO CUORE

Bocconcini di merluzzo panati alle mandorle e maionese vegetale

I bocconcini di merluzzo panati alle mandorle e Maionese Vegetale Cuore sono un **secondo ideale per un pranzo primaverile.** È una ricetta **facile da cucinare, leggera e sana.** In **soli 35 minuti** di preparazione e **25 mg di colesterolo per porzione,** garantisce l'apporto di **nutrienti** come gli **Omega-3,** presenti nel **pesce** e nelle **mandorle** e gli **Omega-6,** abbondanti nell'**Olio Cuore** e nella **Maionese Vegetale Cuore**, preparata **senza uova**. I nostri bocconcini sono un **piatto che si integra bene** in una **dieta povera di grassi saturi**, pur preservando **gusto** e un'invitante **croccantezza**.

Ingredienti

- 400 g di filetto di merluzzo
- 180 g di pane morbido
- 60 g di granella di mandorle
- 100 g di farina 00
- 40 g di foglie di prezzemolo
- Maionese Vegetale Cuore
- Olio di Mais Cuore
- Sale

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 35''**
- **Persone: 2**
- **Calorie: 1950 Kcal**
- **Grassi: 85.8 g**

Preparazione

- In una terrina mescolare la farina con acqua quanto basta a formare una pastella liscia e abbastanza fluida. Tagliare il filetto di merluzzo a trancetti regolari.

- Grattugiare il pane o frullarlo grossolanamente nel cutter con due cucchiai di Olio di Mais Cuore e le foglie di prezzemolo. Versarlo in un vassoio e unire le mandorle.

- Immergere i filetti di merluzzo nella pastella e poi nel pangrattato aromatico.

- Disporli man mano su una teglia ricoperta da carta forno, cospargerli con un filo di Olio di Mais Cuore e cuocerli in forno caldo a 200° per 8-10 minuti. Rigirarli a metà cottura.

- Servire il merluzzo accompagnato dalla Maionese Vegetale Cuore.

La ricetta è stata preparata con:

Maionese Vegetale